

# ぼうさい通信 Vol.7



平成30年1月16日発行  
熊本県立湧心館高等学校

## 【テーマ】 災害時の心のケア

### 災害によるストレス反応とその対応について

#### ▶ ストレス反応って何?

ストレス反応とは、いつもと違うショックを受けた時に起こる、当たり前の反応です。反応の強さや表れ方は人によって異なりますが、誰にでも起こると言われています。安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきますが、日頃から意識して生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。

#### ▶ よく見られるストレス反応

【からだ】 寝つけない、食欲が出ない、お腹や頭が痛い、体がだるい、発熱

【気持ち】 怖い、不安、イライラする、落ち込む、やる気が出ない、ひとりぼっちな感じ

【考え方】 集中できない、考えがまとまりにくい、自分を責めてしまう



#### ▶ 対応の仕方・心の落ち着け方を知ろう

##### ① リラックスしよう(安心・安全)

まずは、心と体をリラックスさせましょう。深呼吸(4秒吸って、6秒吐くイメージでやるとよい)や、ストレッチ(腕を頭の上の方にぎゅーっと伸ばして、下にストーンと落とす)がおすすです。安心して気持ちになごむ、みんなで笑える、そういう時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

##### ② 人に話を聞いてもらう(まわりの人との心のつながり)

「話す」ことは、気持ちを落ち着けるためにはとても大切なことです。話しやすいなあと思う人に、話を聞いてもらってください。家族や友人など身近な人と一緒に過ごす中で、ひとりじゃないという感覚を実感できるような関わりを大切にしましょう。

##### ③ 「不安になることも大切だ」ということを知っておく(気持ちを表す)

不安にならなければ、自分のことを守ることはできません。不安になることはとても大事なことです。怖かったことを思い出すことや悲しい気持ちになることも悪いことではありません。不安になってもいい、悲しんでもいいということを知っておきましょう。また、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲に出すことが大事。泣きたいのを我慢せずに、つらい時には誰かに伝えるようにしましょう。



#### ちょっと一言…



- 地震の時に、携帯電話から流れる音や、地域に流れるマイク放送が怖いという人もいます。東北の地震の時は、あの音があったから急いで逃げることができて命を守れた人がたくさんいます。ビックリする音ですが、私たちを助けてくれる音であることも知っておきましょう。

#### Information



緊急地震速報を流すシステムが学校に導入されました!

平成29年12月18日(月)  
三課程合同の防災避難訓練が初めて実施されました。

